

# 歯ぐきの健康 チェック!

当てはまる項目はありますか?  
チェックを入れてみましょう。

- 口臭が気になる .....
- 歯みがきの時に出血する .....
- 歯ぐきが腫れる .....
- 舌で歯の表面をさわるとザラザラしている部分がある .....
- 口がねばつく .....
- 歯と歯の間に食べ物が挟まる .....

※チェックリストで気になるところが  
ありましたら、まずはかかりつけ  
歯科医師、歯科衛生士に  
ご相談ください。



かかりつけの歯科医院は  
あなたのお口の健康を守ります



むし歯や歯周病を予防し、お口の機能を  
健康に維持するために、定期健診や  
専門的なお口のケアを受けましょう。

## かかりつけの歯科医院

歯科医院名 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

担当歯科医師 \_\_\_\_\_

担当歯科衛生士 \_\_\_\_\_

歯科衛生士はお口の健康を通じて  
健やかな生活を支援します

監修 岩田 隆紀  
(東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科  
歯周病分野 教授)

編集 公益社団法人 日本歯科衛生士会  
〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19  
URL:<https://www.jdha.or.jp>

制作・発行 サンスター株式会社

健康長寿を目指すために

ORAL CARE  
お口から始める健康習慣

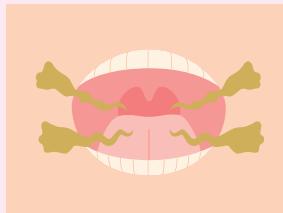
# 歯ぐきの 健康を保つ セルフケアと プロケア



歯科衛生士のプロフェッショナル  
ケアを受けましょう

## こんな症状ありませんか？

口臭



歯ぐきの出血



歯ぐきの腫れ



それって…歯周病！かもしれません

歯周病は痛みや自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行します。

歯周病リスクは、歯科医院で行う歯ぐきの検査で知ることができます。

## 歯ぐきの検査してみませんか？

歯科医院で行う主な検査の内容



歯周ポケットの深さを調べる検査



歯ぐきの出血を調べる検査



歯の周囲の汚れ（プラーク）の付着を調べる検査



歯を支える骨の状態を調べるレントゲン検査

## 歯ぐきの健康を保つために定期的なプロケアを受けましょう



歯医者さん  
に  
いってみよう

歯科衛生士の  
プロフェッショナルケア

- ▶ お口の健康状態を知る
- ▶ 適切なセルフケアを学べる
- ▶ お口の環境を整える



歯ぐきの検査をしますね、  
合わせてお口の  
ケア方法について  
もご紹介します

自己判断せずに  
まずは歯科受診！

セルフケアとプロフェッショナル  
ケアを継続することで、  
歯ぐきの健康を保ち、  
歯周病リスクを減らします



セルフケア

プロケア×セルフケアで歯ぐきの健康を保つ

- ▶ 学んだセルフケアでお口の状態の維持に努める
  - ・ブラッシング
  - ・歯間清掃（歯間ブラシやフロスの使用）
  - ・デンタルリンスの使用 など

